



3章 家族が依存症者のために できること



●なぜ家族に回復が必要なのか

セルフ・サポート研究所は1992年から数多くの依存症者の回復支援に関わってきました。その経験を通して言えることは、依存症に関する第一相談者は、日本では圧倒的に家族であることが多いということです。そのため依存症者本人が回復の場（中間施設や自助グループ、精神病院など）に登場するためには、家族の協力が不可欠となります。世界的に見るとこれは日本だけではなく、アジア各国に共通している傾向のようです。

しかし依存症者の家族の多くは、依存症者と同様に精神的にも肉体的にも追い詰められており、混乱の日々を送っています。依存症者が作った借金、暴言、暴力、脅迫的な態度、さらには犯罪加害者になりうる危機意識に日常的にさらされているケースも多くあります。そのうえ「子育てに失敗した」という自責の念のために周囲から孤立し、世間体を気にして隠れて行動することが多くなり、恥や罪の意識で問題をさらに混乱させてしまっています。



そのような混乱の渦中にある状態では、家族自身が依存症者本人を回復につなげるための適切な対応や援助を行うのは不可能です。そこで、依存症者に対する回復援助を行うときには、依存症者本人に深く関わってきた家族がまず、混乱状態を整理し、依存症についての正しい知識を身につけることが先決となります。

依存症者と家族の関係は、表面上は反発しあいながらも実質は、強力な磁石のように引っ張り合う「共依存」（支配と依存）の関係に陥っています。依存症者が引き起こす問題に振り回され、主体性を奪われ尽くしているにも関わらず、依存症者から離れられないという現象は、前の章で説明したように「共依存」と言われています。こうした場合には、まずは家族自身がその状態から回復するためのプログラムに取り組む必要があります。

家族が自立した人間として依存症者本人に対して適切な対応ができるようにならない限り、依存症者本人の回復は難しいと考えてください。依存症者と同じように家族たちも、自分の依存対象である依存症者本人から一時



離れて、場合によっては住み慣れた家や土地を離れ、自分自身を見つめ直す内省の場としての「家族の居場所」が必要となるのです。

依存症者は依存症者たちのなかでプログラムに取り組み、家族はやはり同じような立場の家族たちのなかでプログラムに取り組む必要があります。それぞれが別の場所で回復のステップを踏み、お互いに適切な境界線を引けるようになったとき、今度は自立した人間同士が再び家族として関係を作り直していくステップに進んでいくのです。

●依存症の回復には家族の役割が欠かせない

依存症者が回復していく過程で、家族などの身近な人々のかかわり方は非常に重要です。

それは、ほかの精神障害についてもいえることです。たとえば、統合失調症の患者さんの回復を例にみると、家族の高い感情表出（日常生活のなかで本人に対し



て強い批判や敵意を表出したり、情緒的に巻き込まれたりする度合いが高いこと)は、病気の再発率を高めることがこれまでの研究で明らかになっています。また、家族の感情表出が高まる原因として、統合失調症という病気に対する正確な知識を十分にもっていながつたり、患者さん本人に対する適切な対応の仕方を身につけていながつたりすることなどが指摘されています。

依存症についてもまったく同じで、「周囲の人の支えなしには回復できない病気である」といわれるように、依存症の回復に家族が果たす役割は決して小さいものではありません。依存症という病気に関する正確な知識を学ぶとともに、家族がどのように対応すれば本人の回復に役立つかについて、しつかりと身につけることが重要です。

「こんなときにはいったいどうしたらいいんだろう」と判断に迷う場面が日常生活のなかで数多く生じてくると思います。迷ったときには、「家族のこの対応が本当に本人の回復に役立つだろうか」とそのつど問い直してみましよう。本人の目先の言動や家族の感情に振り回され



ず、家族の側が落ち着いて、回復に役立つかどうかをいつも優先して考えることが基本の柱です。

依存症者とのかかわりのなかで起こりやすい問題としては以下のような場面があります。

ここでは薬物依存症者を例にあげてみます。

- ・使用薬物を発見したり、薬物を使用しているところを目撃したりした場合
- ・暴言、暴力をふるわれる場合
- ・本人が様々な問題を起こし、家族や他人に迷惑をかける場合
- ・金銭を要求される場合
- ・本人が入院した場合
- ・本人が逮捕された場合
- ・本人が刑務所（拘置所）や病院から出てきた場合
- ・本人に助言をする場合

セルフ・サポート研究所に通っている家族の場合、このような場面でも動揺せずに落ち着いて対応することができます。カウンセリングで当事者の状況に応じた



対応策を練ったり、家族教育プログラムで当事者の体験談を聞くことによって、何が最適なかわかるようになるのです。

●家族が「変化を起こす」ことが大切

依存症の人が家庭内にいると、その家族には徐々に好ましくない特徴が現れてきて、本人の依存症の進行とともにその好ましくない特徴が固着してしまう、ということはすでに述べてきたとおりです。

依存症になった本人の回復を願うなら、まず家族のほうから回復に向けた変化を起こすことが大切であるといわれている理由もここにあります。もし、依存症者本人に回復したいという気持ちがあっても、家族が心身ともに消耗しすぎていたり、回復に役立たない対応パターンを続けていたりすると、その回復は順調に進まないことが多いでしょう。



一方、本人のほうがまだ依存症という病気を認識しておらず、回復への意志がみられないような段階でも、家族が対応を変え、本人の問題を本人に返していくことで回復への第一歩を踏み出す時期を早めることができます。このように、本人の状態にかかわらず、家族が変化することの意義は非常に大きいといえます。

家族の回復の道筋として、まずは専門家に助けを求めることからはじまります。身内以外に助けを求め、依存症について学んでいくうち、依存症がれっきとした病気であることを知り、家族のなかに依存症者がいることや、家族全体がその病気の悪影響を受けて病んでいることを認められるようになってきます。それがいわゆる「家族の否認」が解けていく過程です。

しかし、知識を学び、いったん依存症という病気を理解したとしても、家族が本人の回復を妨げることなく、回復につながるような適切なかかわり方をおこなえるようになるかという点、そううまくはいかないものです。これまで長い間続けてきたやり方を変えるのは意外に困



難で、また、勇気を必要とします。なかなか急に徹底できるものではありません。何もわからなかった時期から、頭ではわかるけれどもなかなかうまく実践できないという時期を過ぎ、少しずつ新しいやり方を試み、小さな成功体験を積み重ねながら、やがて新しい方法が定着していくのです。そして、この長い道のりには、ともに支え励まし合う仲間が存在が欠かせません。

家族が仲間とともにやるべきことに取り組んでいると、多くの家族はやがて自分自身に起こっている変化に気づくようになるでしょう。ふと気がつくとき身の調子が以前よりよくなっていたり、よく眠れるようになっていたり、かつてはあんなに暗かった心の内が少しずつ明るくなってきていることに驚くかもしれません。また、依存症を通して出会った仲間との絆の大切さを改めて実感するようになるかもしれません。



●家族介入の流れ

前述した通り、依存症についての第一相談者は、圧倒的に依存者本人よりもその家族であることが多いというのが実情です。

セルフ・サポート研究所では、最初に依存症者の家族が相談に訪れると、その家族自身にカウンセリングを受けてもらい、問題の整理と情報提供を行います。それから、教育プログラムで依存症や、家族自身の病である「共依存症」についての正しい知識を学んでもらいます。

同時に、同じような悩みを持った家族たちとの分かち合いの時間（自主グループのミーティング）への参加をうながします。横の関係の中で孤立感を癒し、情報交換をするのが目的です。そしてコミュニケーション技術の訓練を行い、依存症者に対する適切な対応の仕方を身に付けてもらいます。

この流れでプログラムに取り組んでもらうことによっ



て、家族自身が回復し、断絶していた親子（夫婦）関係が少しずつ修復される方向へと向かうことになります。家族が治療の場に登場し、家族自身がプログラムを実践することによって、家族と依存症者の関係が変わっていくのです。

その結果、家族の態度の変化を目の当たりにした依存症者自身が治療に関心を持つ場合もあれば、家族の理解や実践を通して、依存症者本人と直接話し合える関係になる場合もあります。

こうした家族介入のプロセスを経て、依存症者と家族がコミュニケーション可能な状態になっていった結果、依存症者本人がカウンセリングの場に登場してくることが多数あります。

彼（彼女）らに個人カウンセリングを行い、必要があれば親との合同面接を行った結果、その時点で依存が止まって社会生活が営めるようになるケースもあります。さらには依存症者本人が治療の場に登場しなくても、家族がプログラムを実践して変化しただけで本人が依存を



止めて社会復帰に向かったケースもあります。

●当事者との合同カウンセリング

合同面接では、依存症者とその家族の過去に何があったのかを改めて整理する良い機会となっています。依存症者はどういう環境の中で薬を使わざるを得なかったのか、家族や依存症者本人はそれぞれの立場でどう感じていたのか、お互いのマイナス感情についてきちんと向き合い解決するための契機となります。

家族の側にとっては「適切な対応とは何か」を再確認するチャンスでもあり、依存症者にとっては、薬を使用していた過去の自分が客観的にどういう状態だったのかを知るきっかけにもなり、家族の心配や怒りを理解する貴重な場面となるのです。

さらには、相互の将来計画についての擦り合わせの機会でもあります。一度は崩壊しかかった家族が、それ



それぞれの病から回復し、新たな信頼を確立し、人間同士として理解しあうことによって家族の再構成を進めていくことこそが、合同面接の大きな目的です。

家族が依存症者への世話焼きから「手を放す」ことや、共依存から回復することとは、依存症者本人と一生会わないことでも縁を切ることでもありません。むしろ「手を放す」ことによって将来的には依存症者との間で再び対話が成立するような自立した関係を作っていくことが目標なのです。その目標に近づくひとつのきっかけとして合同面接は大きな役割を果たしています。

依存症者本人が病院に入院していたり、矯正施設あるいは中間施設に入所している場合でも、家族にはプログラムに参加するように勧めています。服役中でも手紙による金銭の要求はありますし、中間施設に馴染めずに親元に帰る依存症者もいます。

服役を終えた依存症者に家族がどのように対応するべきか、社会復帰に向けてどのような援助を行うべきかなど、課題はいくらでもあるのです。家族自身がプログラ



ムをしっかりと実践できていれば、突発的な出来事にも適切な対応ができて、依存症者本人を回復につなげる方向での援助ができるのです。

●ある家族の合同カウンセリングの様子

これはある家族の合同カウンセリングの様子です。セルフ・サポート研究所代表の加藤の視点からその日の様子をまとめました。

.....

カウンセリングルームのドアを開けると、ソファーに深くゆったりと身を預けたいつもの両親の隣には、緊張した面もちの青年が座っています。まだ、場の雰囲気にはなじみきれずにいるのでしょうか。私は、両親とは対照的なかたい表情のその青年に「よくいらっしやいました」と声をかけ、握手を求めて席につきます。



「出がけにひと言、『今日はカウンセリングの日だから出かけるね』って言ったら、『僕も行く』と言い出して・・・」青年の母親が経緯を説明します。

私が、この青年の両親と最初に会ったのは、3か月前のことです。

「息子が覚せい剤を使っているようだ」と確信した両親は、憔悴しきった表情で相談にみえました。それ以来、この両親は、定期的なカウンセリングと家族ミーティングに熱心に参加することによって、依存症についての理解を深めてこられました。

そして、この日、以前とは明らかに変化した両親の働きかけを通して、薬物依存症の息子が初めてカウンセリングの場に登場したのです。

私は、最初に簡単な自己紹介をし、この相談室の特徴（病院や矯正施設との違いなど）について説明します。また、両親がどういったことを案じ、どんな相談機関を経てここに来所されたのかについても本人に話します。



この青年には、たまたま通院・入院歴も逮捕歴もありませんでしたが、相談に訪れた当初の両親は、薬物が息子の心身に破壊的な悪影響を与えることをかなり心配しておられました。

「このままいつたら息子は精神に異常をきたし、社会からドロップアウトして廃人か犯罪者になってしまうに違いない・・・」と絶望的でした。

そのときのことを、母親はこう回想します。

「最初、私たちは薬物のことは何も知らなかったから、とにかく病院沙汰や警察沙汰にだけはしたくないと恐れていたのよ。でも、ここで学んでいくうちに、薬物依存症者が必ずしも廃人や犯罪者になるわけではないと知り、ずいぶん気が楽になったわ。もし、幻覚や妄想が出るようになって入院しても、万が一、逮捕されても、それはそれで治療につながる動機づけになると聞いて、少し希望がもてるようになったの。たとえば、どんな事態になっても、私たちの考え次第で息子の回復に役立てることができるんだって・・・」



父親も続けます。

「最初にここに相談にきたとき、『依存症の人は、あらゆる意味で潜在的に生活を改善したい人だ』という話を聞いたんだよ。そのとき、なるほどそんなものかもしれないと印象に残ったんだ。それから、子どものよいところに目を向けて回復をイメージすること、子どもの回復を信じることの大切さを学んだよ。まあ、そうはいつでもなかなか難しいけどね」

両親は、リラックスした雰囲気です話を続けます。

「私たちに、もし依存症の知識がなかったら、こうはいかなかったと思うわ。ほかの家族の方たちの取り組みをいろいろと聞くことができたのも参考になったし」

「いろんなヒントをもらって今日まで来たんだ。警察沙汰や病院沙汰になる前に、〇〇（息子の名前）がここに来てくれて、本当によかったと思ってるよ」



ここまできて、青年はポツリポツリと話し出しました。

「お父さんやお母さんの変化には気づいていたよ。2人で家をあける回数が増えたし、何やら相談しているらしいと気づいた頃には、僕のことを責めなくなった・・・」

ひとしきり両親と本人の会話が続き、私は、おもむろに本人に質問を投げかけます。

「あなたは、さしあたってどんな問題に直面し、解決を迫られているのか？ 薬物をやめたあとには、どんなことに挑戦したいのか？ 予測される最悪のことは何か？ そして、その予防策は？」などなど。

それらの問いに、青年はポツリポツリと答えます。
「なんとかクスリをやめたいと頑張っているんだけど・・・。クスリをやめると、うつ気分になって部屋から出られなくなるんです。本当は、借金もあって仕事を探しに行かなきゃいけないのに外に出られない。電車に乗るのも怖くて、今日は両親の車で・・・」



私は、薬物依存症の症状や特徴を説明し、薬物依存症者を対象にしたデイケアに自宅から通う方法を提案しました。“決心”のみでは薬物をやめることができなかったその青年は、生活のリズムを立て直すこと、新しい仲間をつくること、体力の回復を図ること、そして何よりも断薬の維持・徹底を通して自信を取り戻すことを目標に、デイケアへの参加を承諾しました。

1時間あまりが過ぎ、最初とはうって変わって青年の緊張もゆるみ、両親ともども晴れやかな表情です。最後に、両親と本人の努力目標を確認し、1週間後のカウンセリングを約束して合同カウンセリングは終了となりました。

.....